

# Health

## Unang Markahan – Modyul 2: Kahihinatnan ng Pagkain ng Hindi Masustansyang mga Pagkain



**Health – Unang Baitang  
Alternative Delivery Mode**

**Unang Markahan – Modyul 1: Kahihinatnan ng Pagkain ng Hini Masustansyang mga  
Pagkain  
Unang Edisyon, 2020**

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksiyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayonpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand name, tatak o trademark, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anomang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anomang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anomang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon

Kalihim: Leonor Magtolis Briones

Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

**Development Team of the Module**

**Manunulat:** Rufina H. De Guzman

**Editor:** Denis M. Agbayani, Preciosa G. Rivera

**Tagasuri:** Evangeline D. Castillo, Myrna H. Agudo, Oswaldo A. Valiente

**Tagaguhit:** Donald C. Batin, Kym Clyde H. Moro

**Tagalapat:** Oswaldo A. Valiente

**Management Team:** Estela L. Cariño, Rhoda T. Razon

Octavio V. Cabasag

Rizalino G. Caronan

Roderick B. Guinuay

Marcial Y. Noguera

Evangeline D. Castillo

Preciosa G. Rivera

**Inilimbag sa Pilipinas ng \_\_\_\_\_**

**Department of Education – Region II**

Office Address: Regional Government Center, Carig Sur, Tuguegarao City, 3500

Telefax: (078) 304-3855; (078) 396-9728

E-mail Address: region2@deped.gov.ph

# Health

**Unang Markahan – Modyul 2:  
Kahihinatnan ng Pagkain ng  
Hindi Masustansyang  
mga Pagkain**

## **Paunang Salita**

Para sa tagapagdaloy:

Malugod na pagtanggap sa asignaturang **Health 1** ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul para sa araling **Nakikilala ang mga Pagkaing Masustansiya at Hindi Masustansiya sa Katawan**

Ang modyul na ito ay pinagtulungang dinisenyo, nilinang at sinuri ng mga edukador mula sa pampubliko at pampribadong institusyon upang gabayan ka, ang gurong tagapagdaloy, upang matulungang makamit ng mag-aaral ang pamantayang itinakda ng Kurikulum ng K to12 habang kanilang pinanagumpayan ang pansarili, panlipunan at pang-ekonomikong hamon sa pag-aaral.

Ang tulong-aral na ito ay umaasang makauugnay ang mag-aaral sa mapatnubay at malayang pagkatuto na mga gawain ayon sa kanilang kakayahan, bilis at oras. Naglalayon din itong matulungan ang mag-aaral upang makamit ang mga kasanayang pan-21 siglo habang isinasaalang-alang ang kanilang mga pangangailangan at kalagayan.

Bilang tagapagdaloy, inaasahang bibigyan mo ng paunang kaalaman ang mag-aaral kung paano gamitin ang modyul na ito. Kinakailangan ding subaybayan at itala ang pag-unlad nila habang hinahayaan silang pamahalaan ang kanilang sariling pagkatuto. Bukod dito, inaasahan mula sa iyo na higit pang hikayatin at gabayan ang mag-aaral habang isinasagawa ang mga gawaing nakapaloob sa modyul.

Para sa mag-aaral:

Malugod na pagtanggap sa **Health 1** ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul ukol sa **Nakikilala ang mga Pagkaing Masustansiya at Hindi Masustansiya sa Katawan**

Ang modyul na ito ay ginawa bilang tugon sa iyong pangangailangan. Layunin nitong matulungan ka sa iyong pag-aaral habang wala ka sa loob ng silid-aralan. Hangad din nitong madulutan ka ng mga makabuluhang oportunidad sa pagkatuto.

Ang modyul na ito ay may mga bahagi at icon na dapat mong maunawaan.



### ***Alamin***

Sa bahaging ito, malalaman mo ang mga dapat mong matutuhan sa modyul.



### ***Subukin***

Sa pagsusulit na ito, makikita natin kung ano na ang kaalaman mo sa aralin ng modyul. Kung nakuha mo ang lahat ng tamang sagot (100%), maaari mong laktawan ang bahaging ito ng modyul.



### ***Balikan***

Ito ay maikling pagsasanay o balik-aral upang matulungan kang maiugnay ang kasalukuyang aralin sa naunang leksyon.



### ***Tuklasin***

Sa bahaging ito, ang bagong aralin ay ipakikilala sa iyo sa maraming paraan tulad ng isang kuwento, awitin, tula, pambukas na suliranin, gawain o isang sitwasyon.



### ***Suriin***

Sa seksyong ito, bibigyan ka ng maikling pagtalakay sa aralin. Layunin nitong matulungan kang maunawaan ang bagong konsepto at mga kasanayan.



### ***Pagyamanin***

Binubuo ito ng mga gawaing para sa mapatnubay at malayang pagsasanay upang mapagtibay ang iyong pang-unawa at mga kasanayan sa paksa. Maaari mong iwasto ang mga sagot mo sa pagsasanay gamit ang susi sa pagwawasto sa huling bahagi ng modyul.



### ***Isaisip***

Naglalaman ito ng mga katanungan o pupunan ang patlang ng pangungusap o talata upang maproseso kung anong natutuhan mo mula sa aralin.



### ***Isagawa***

Ito ay naglalaman ng gawaing makatutulong sa iyo upang maisalin ang bagong kaalaman o kasanayan sa tunay na sitwasyon o realidad ng buhay.



### ***Tayahin***

Ito ay gawain na naglalayong matasa o masukat ang antas ng pagkatuto sa pagkamit ng natutuhang kompetensi.



### ***Karagdagang Gawain***

Sa bahaging ito, may ibibigay sa iyong panibagong gawain upang pagyamanin ang iyong kaalaman o kasanayan sa natutuhang aralin.



### ***Susi sa Pagwawasto***

Naglalaman ito ng mga tamang sagot sa lahat ng mga gawain sa modyul.

Sa katapusan ng modyul na ito, makikita mo rin ang:

### ***Sanggunian***

Ito ang talaan ng lahat ng pinagkuhanan sa paglikha o paglinang ng modyul na ito.

Ang sumusunod ay mahahalagang paalala sa paggamit ng modyul na ito:

1. Gamitin ang modyul nang may pag-iingat. Huwag lalagyan ng anumang marka o sulat ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.
2. Huwag kalimutang sagutin ang *Subukin* bago lumipat sa iba pang gawaing napapaloob sa modyul.
3. Basahing mabuti ang mga panuto bago gawin ang bawat pagsasanay.
4. Obserbahan ang katapatan at integridad sa pagsasagawa ng mga gawain at sa pagwawasto ng mga kasagutan.
5. Tapusin ang kasalukuyang gawain bago pumunta sa iba pang pagsasanay.
6. Pakibalik ang modyul na ito sa iyong guro o tagapagdaloy kung tapos nang sagutin lahat ng pagsasanay.

Kung sakaling ikaw ay mahirapang sagutin ang mga gawain sa modyul na ito, huwag mag-aalinlangang konsultahin ang inyong guro o tagapagdaloy. Maaari ka rin humingi ng tulong kay nanay o tatay, o sa nakatatanda mong kapatid o sino man sa iyong mga kasama sa bahay na mas nakatatanda sa iyo. Laging itanim sa iyong isipang hindi ka nag-iisa.

Umaasa kami, sa pamamagitan ng modyul na ito, makararanas ka ng makahulugang pagkatuto at makakakuha ka ng malalim na pang-unawa sa kaugnay na mga kompetensi. Kaya mo ito!





## **Alamin**

Ang modyul na ito ay tungkol sa ating kalusugan upang manatili ang lakas at sigla ng ating katawan. Kailangan kumain ng sapat na pagkain sa tamang oras. Huwag kaligtaan ang iyong almusal.

Kailangan kumain din ng masustansiyang pagkain katulad ng iba't ibang gulay at prutas. Umiinom ng walo o sampong basong tubig sa isang araw. Uminom din ng gatas at sabayan ng pagehersisyo araw-araw.

Sa pagsunod sa lahat ng payo magiging malakas at masaya ang iyong buhay at tiyak na malayo sa anumang sakit at karamdaman.

Pagkatapos mong mapag-aralan ang modyul na ito, inaasahan na magagawa mo ang sumusunod :

1. Naipaliliwanag ang epekto ng mga hindi masustansiyang pagkain na nagpapahina at nagdudulot ng ibat ibang sakit sa ating katawan.  
**(H1N-Ic-d-2)**



## Subukin

**Panuto:** Pag-aralan ang mga sumusunod na larawan. Piliin ang mga pagkain na may magandang maidudulot sa ating katawan. Isulat ang titik ng tamang sagot sa sagutang papel.

a



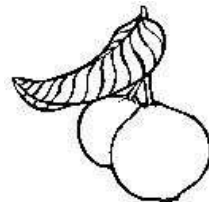
f



b



g



c



h



d



i



e



j



## **Aralin** **1**

# **Nakikilala Ang Kahihinatnan ng Pagkain ng Hindi Masustansyang mga Pagkain**



## **Balikan**

Ang modyul na ito ay tungkol sa wastong pag- uugali sa kalusugan, kalinisan at pag-ehersisyo at pagiwas sa pagkain na di gaanong masustansiya.

Dapat ay kumain tayo ng mga masustansiyang Pagkain tulad ng mga gulay, prutas, isda karne at iba pang pagkain na mayaman sa protina at bitamina. Iwasan ang mga pagkain na sobrang matamis, maaalat at mamantika na nagdudulot ng masamang epekto sa ating kalusugan.

Pagkakaroon din ng oras sa pagehersisyo para sa ating kalusugan. Ugaliin din makinig sa payo ng mga magulang, guro, nakakatanda at mga doctor upang ang mga kinakain natin araw-araw ay may sapat at tamang nutrisyon na kinakailangan ng ating katawan.



## **Tuklasin**

**Panuto:** Basahin ang sitwasyon at piliin ang tama o angkop na sagot. Isulat sa sagutang papel.

1. Si Nena ay kaklase mo, habang may pinapagawa ang iyong guro, biglang sumakit ang kaniyang tiyan kaya umiiyak siya. Ang dahilan ay hindi nakapag-almusal bago pumasok sa paaralan. Ano ang nararapat mong gawin?
  - a. Sabihin sa guro upang bigyan ng pagkain at dalhin kay school nars
  - b. Ipagpatuloy ko ang ginagawa ko
  - c. tatawanan ko siya
2. Mayroon kang kapit- bahay na mahilig kumain ng sitsiriya. Payat, at mahina ang kaniyang katawan. Ano ang sasabihin mo sa kaniya ?
  - a. Pwedeng makahingi ng sitsiriya?
  - b. Huwag kang kakain ng sitsiria kasi masama yan sa kalusugan.
  - c. Isusumbong kita sa nanay mo pag hindi mo ako bibigyan
3. Ano kaya ang mangyari sa iyo kung lagi kang kakain ng cake, Ice cream, at kendi? Anong sakit ang maari mong mararanasan?
  - a. pananakit ng ulo
  - b. altaprasyon
  - c. diabetes



## ***Suriin***

Ang masamang epekto o idudulot ng hindi masustansiyang pagkain sa ating katawan

1. Pagiging bansot
2. Panghihina ng katawan
3. Kulang sa timbang
4. Pagiging payat
5. Pagiging sakitin

Ang Labis na Pagkain at pag-inom ng mga sumusunod ay nakakasama sa ating Kalusugan







1. coke o soda
2. ice cream
3. kendi
4. chocolate
5. bagoong isda
6. toyo
7. suka

Ang pagkain ng junk foods o mga sitsiriya ay masama sa ating katawan dahil sa matatamis at maalat na tanglay nitong mga sangkap na nakakasira sa ating katawan.



## Pagyamanin

**Panuto:** Tingnan ang mga larawan sa kahon. Isulat ang mga pagkaing maganda sa katawan sa hanay A at ang mga pagkaing hindi maganda sa katawan sa hanay B. Isulat sa sagutang papel.

<p>A </p> <p>B </p> <p>C </p> <p>Hanay A</p>	<p>D </p> <p>E </p> <p>F </p> <p>Hanay B</p>

**Panuto:** Iguhit ang bituin ( ☆ ) kung maganda ang maidudulot sa ating katawan ang sinasabi ng pangungusap at bilog ( ○ ) kung mali ang sinasabi nito.

- \_\_\_\_\_1. Ugaliing kumain ng junk foods.
- \_\_\_\_\_2. Kumain ng prutas at gulay araw-araw.
- \_\_\_\_\_3. Mag-ehersisyo upang lumakas ng ating katawan.
- \_\_\_\_\_4. Kainin lamang ang paboritong pagkain tulad ng hamburger, hotdog at Ice cream.
- \_\_\_\_\_5. Bago pumasok sa paaralan, tiyakin na nakakain ka ng almusal.



### **Isaisip**

**Panuto:** Basahin at isulat sa patlang ang angkop na salita na nasa loob ng kahon upang mabuo ang pangungusap. Isulat ang tamang sagot sa sagutang papel.

ehersisyo	pagkain	junk foods	coke	tubig
-----------	---------	------------	------	-------

Sapat at masustansiyang 1) \_\_\_\_\_ang Kailangan ko. Iwasan ang pag-inom ng 2)\_\_\_\_\_ at pagkain ng 3)\_\_\_\_\_ na nakakasira sa ating kalusugan. Laging uminom ng malinis na 4) \_\_\_\_\_

at mag \_\_\_\_\_ upang malakas at malusog ang ating katawan.



## ***Isagawa***

**Panuto:** Basahin at isulat ang titik ng tamang sagot sa sagutang papel.

1. Alin sa mga sumusunod ang nagpapakita na ikaw ay lumalaki?
  - a. laging sakitin
  - b. maayos at malinis
  - c. nadagdagan ang iyong timbang at tangkad
2. Alin dito ang nagdudulot ng masamang epekto ng sobrang matamis at maalat na pagkain sa ating katawan?
  - a. Pagiging malusog
  - b. Pagkaroon ng altaprasyon at diabetes
  - c. Pagiging antukin sa klase
3. Alin sa mga sumusunod ang nagpapalakas ng katawan sa mga batang katulad mo?
  - a. Naglalaro sa ulan
  - b. Kumain ng sobra – sobra
  - c. Nag-eehersisyo araw – araw



4. Si Rico ay maliit at payat sa kaniyang edad. Alin kaya dito ang dapat niyang piliin na pagkain?
- a. prutas at gulay
  - b. popcorn at coke
  - c. kendi at chocolates
5. Alin dito sa mga pagkain ang nakakasama sa iyong kalusugan?
- a. saging
  - b. sitsirya
  - c. malunggay



## Tayahin

**Panuto:** Basahin ang tungkol sa dalawang batang kumain ng tanghalian. Sino kaya sa mga bata ang kumain ng masustansiya at tamang pagkain?

May dalawang magkaibigan na sina Justin at Raiven. Tanghalian na kaya nagsilabasan na ang mga bata papuntang canteen upang bumili ng paboritong **pagkain**.

Raiven, bakit iyon ang kinakain mo? Hindi naman nakakabusog ang sitsirya at softdrink?



Paborito ko kasi ito eh.



Alam mo ba na  
walang  
sustansiya yan?



Okey lang yan sa  
gabi na lang ako  
kakain ng ulam at  
kanin.



Mali iyon kaibigan sa tanghalian ay kumain ka rin ng kanin at ulam maging aktibo, malakas, at malusog ka pa.

Huwag kang makiaalam sa akin. Basta gusto kong kainin ito!



Ilang sandali pa ay biglang sumakit ang tiyan ni Raiven.

Sagutin Natin: Isulat sa sagutang papel.

1. Sa nakita mong kalagayan ni Raiven, tutulungan mo ba siya?
2. Gusto mo bang tularan si Raiven sa kinain niya? Bakit?



## **Karagdagang Gawain**

**Panuto:** Basahin ang tula at sagutin ang mga tanong sa ibaba ng tula. Isulat sa sagutang papel.

### **Mag-almusal Tayo**

Isang umaga  
Naghihintay kami ng kape,  
Ice cream at Cake  
Ito ay matatamis

Daing na isda  
Ube chips na maalat  
Longanisa, hotdog at Tocino  
Mamantikang pagkain

Mga pagkain na nakasisira ng  
kalusugan Sobrang matatamis  
Maalat at mamantika  
nagpapahina ng ating  
katawan

Kaya mula ngayon  
Iwasan kong kumain ng kulang sa sustansiya  
Kakain na ako ng pagkain na nagpapalakas  
At nagpapalusog sa aking katawan.

Sagutin natin: Isulat sa sagutang papel

1. Anong klaseng pagkain ang mga nabanggit sa tula?
2. Ano kaya ang klase ng pagkain ang nararapat na kakainin mo?



## Susi sa Pagwawasto

<p><b>Pagpamanin 1</b></p> <p>HANAY A      HANAY B</p> <p>B                      A</p> <p>C                      E</p> <p>D                      F</p>	<p><b>Tuklasin</b></p> <p>1. a</p> <p>2. b</p> <p>3. c</p>	<p><b>Subukin</b></p> <p>1. a</p> <p>2. c</p> <p>3. e</p> <p>4. d</p> <p>5. f</p> <p>6. h</p>
--	--	---

**Isagawa**

- 1. c
- 2. b
- 3. c
- 4. a
- 5. b

**Isasip**

- 1. pagkain
- 2. coke
- 3. junkfoods
- 4. tubig
- 5. ehersisyo

**Pagymanin**

- 2
- 1. ○
- 2. ☆
- 3. ☆
- 4. ○
- 5. ☆



## **Tayahin**

1. Oo
2. Oo, Dahil si Raiven ay mahilig sa mga junkfood na pagkain at lagi siyang sakitin kaya sana matoto na siyang kumain ng masustansiyang pagkain tulad ng prutas, gulay upang malusog at malakas ang katawan.
3. mangga
4. carrot
5. peachay

# ***Sanggunian***

K to 12 Health Curriculum Guide, May 2016

Health I Grade 1

LRMDS Portal for Images

**Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:**

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex  
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: [blr.lrqad@deped.gov.ph](mailto:blr.lrqad@deped.gov.ph) \* [blr.lrpd@deped.gov.ph](mailto:blr.lrpd@deped.gov.ph)